



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

**SATU TINJAUAN TENTANG MOTIF PENGLIBATAN PELAJAR
SEKOLAH MENENGAH DALAM AKTIVITI FIZIKAL
DI DAERAH KULIM/BANDAR BAHARU,
KEDAH DARUL AMAN**

ANG HA LOON

FPP 2002 33

**SATU TINJAUAN TENTANG MOTIF PENGLIBATAN PELAJAR
SEKOLAH MENENGAH DALAM AKTIVITI FIZIKAL
DI DAERAH KULIM/BANDAR BAHARU,
KEDAH DARUL AMAN**

Oleh

ANG HA LOON

**Tesis Ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah,
Universiti Putra Malaysia, Sebagai Memenuhi Keperluan
Untuk Ijazah Master Sains.**

Disember 2002



Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains.

**SATU TINJAUAN TENTANG MOTIF PENGLIBATAN PELAJAR
SEKOLAH MENENGAH DALAM AKTIVITI FIZIKAL
DI DAERAH KULIM/BANDAR BAHARU,
KEDAH DARUL AMAN**

Oleh

ANG HA LOON

Disember 2002

Pengerusi : Dr. Mohd. Sofian Bin Omar Fauzee

Fakulti : Fakulti Pengajian Pendidikan

Penyelidikan ini telah dijalankan untuk mengenal pasti motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dan juga untuk mengetahui sejauhmanakah tahap aktiviti fizikal pelajar-pelajar di Daerah Kulim/Bandar Baharu. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ)(Gill, Gross, & Huddleston, 1983) dan soal selidik Model Peringkat Perubahan (Prochaska & DiClemente, 1983). Responden terdiri daripada 343 orang pelajar (174 lelaki; 169 perempuan) di Daerah Kulim/Bandar Baharu. Untuk mengetahui tahap aktiviti fizikal dan mengenal pasti motif penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal, penyelidikan ini akan cuba menjawab tiga persoalan kajian iaitu:

1. Sejauh manakah tahap aktiviti pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal di Daerah Kulim/Bandar Baharu?

Model Peringkat Perubahan (Prochaska & DiClemente, 1983) digunakan untuk menjawab persoalan pertama. Hasil kajian menunjukkan model ini berjaya menentukan tahap aktiviti pelajar di Daerah Kulim/Bandar Baharu. Pelajar-pelajar telah digolongkan kepada dua kumpulan iaitu golongan aktif (peringkat aksi dan peringkat memelihara) dan golongan sedentari (peringkat prakontemplasi, peringkat kontemplasi dan peringkat persediaan). Model peringkat perubahan ini dapat menunjukkan golongan aktif dalam aktiviti fizikal adalah rendah. Hasil kajian juga menunjukkan responden lelaki lebih aktif berbanding golongan perempuan dalam penglibatan aktiviti fizikal.

2. Apakah motif penglibatan di kalangan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal di Daerah Kulim/Bandar Baharu?

Penggunaan soal selidik PMQ (Gill et al., 1983) digunakan untuk menjawab persoalan kedua. Melalui analisa kekerapan, hasil kajian menunjukkan motif kemahiran dan motif kecergasan fizikal sebagai motif yang utama dalam menjalankan aktiviti fizikal, diikuti oleh motif penggabungan dan motif atmosfera berpasukan. Manakala motif yang kurang penting ialah motif pembebasan tenaga dan motif status/pengiktirafan. Ujian-t menunjukkan bahawa wujud perbezaan yang signifikan di antara pelajar lelaki dan perempuan terhadap motif pembebasan tenaga, dengan nilai $t = 3.667$, $p < .05$.

3. Setakat manakah perbezaan motif penglibatan di kalangan pelajar yang berlainan tahap aktiviti dalam aktiviti fizikal?

ANOVA dan ujian perbandingan pelbagai min Tukey HSD digunakan untuk menjawab persoalan ketiga. Hasil kajian mendapati motif kemahiran/pertandingan $F(4, 338)=5.163, p<.05$; motif kecergasan fizikal $F(4, 338)=4.353, p<.05$; motif pembebasan tenaga $F(4, 338)=2.919, p<.05$ dan motif atmosfera berpasukan $F(4, 338)=4.222, p<.05$ menunjukkan perbezaan yang signifikan di setiap tahap aktiviti. Dapatan kajian menunjukkan golongan aktif memilih motif kemahiran dan motif kecergasan fizikal sebagai motif utama penglibatan mereka. Manakala motif yang kurang penting adalah motif pembebasan tenaga. Bagi golongan tidak aktif pula, dapatan kajian mencatatkan bahawa mereka akan menjalankan aktiviti fizikal pada masa akan datang atas dorongan motif kecergasan fizikal dan motif kemahiran/pertandingan.

**Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia
in fulfillment of the requirement for the degree of Master of Science.**

**A SURVEY OF PARTICIPATION MOTIVE IN PHYSICAL ACTIVITY
AMONG STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL IN THE
DISTRICT OF KULIM/BANDAR BAHARU,
KEDAH DARUL AMAN**

By

ANG HA LOON

December 2002

Chairman : Dr. Mohd. Sofian Bin Omar Fauzee
Faculty : Educations Studies

This survey aims to identify the motives of participation in physical activity of students and to find out to what extend the level of the involvement in physical activity among students of secondary school in the district of Kulim/Bandar Baharu, Kedah Darul Aman. The instruments used in this survey are Participation Motivation Questionnaire (PMQ)(Gill, Gross, & Huddleston, 1983) and Stages of Change Model (Prochaska & DiClemente, 1983). A total of 343 respondents (174 males; 169 females) which consists of students from secondary school in the district of Kulim/Bandar Baharu participate in this survey. In the process of identifying the participation motives and determining one's physical activity stage, this survey will try to answer the following three research questions:

1. To what extent is the level of the involvement in physical activities among students of secondary school in the district of Kulim Bandar/Baharu?

Stages of Change Model (Prochaska & DiClemente, 1983) is used to answer the first question. The results of this study successfully reveal that the model has helped to identify the level of students' involvement in physical activity in the district of Kulim/Bandar Baharu. The respondents can be categorized into two groups which are the active group (action and maintenance stages) and sedentary group (pre-contemplation, contemplation and preparation stages). The stages of change model showed that the number of active students participating in physical activities are low. The study also reveals that male respondents are more active than the female respondents with regards to their involvement in physical activities.

2. What are the motives of secondary school students' participation in physical activity in the district of Kulim Bandar/Baharu?

The PMQ questionnaires (Gill et al., 1983) are utilized to answer the second question. Based on the analysis frequency, the results of the survey showed that skills/competition and physical fitness motives are the primary motives of participation followed by affiliation and team atmosphere motives. However, the lesser important motives are energy release motive and status/recognition motive. The T-test shows that there are significant differences between male and female in regards to the energy release motive, with the value of $t = 3.667$, $p < .05$.

3. To what extent are the differences which exist between the motives of participation among students at the differences level of involvement in physical activity?

The ANOVA and comparisons of various min Tukey HSD test are used to answer the third question. The results of the research reveals that motives such as skill/competition motive $F(4, 338)=5.163, p<.05$; physical fitness $F(4, 338)=4.353, p<.05$; energy release $F(4, 338)=2.919, p<.05$ and team atmosphere motive $F(4, 338)=4.222, p<.05$ are significantly different for each level of activities. It shows that the respondents from the active group chose skill/competition and physical fitness motives as the primary motives for reasons of participation. Whereas, the lesser important motive is the energy release motive. For the respondents from the non-active group, the results conclude that they will only participate in physical activities when they are motivated by physical fitness and skill/competition motives.

PENGHARGAAN

Penyelidik ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Dr. Mohd. Sofian Bin Omar Fauzee selaku Pengerusi Jawatankuasa Penyeliaan tesis ini. Dr. Mohd. Sofian Bin Omar Fauzee telah banyak memberi bimbingan, tunjuk ajar, cadangan dan motivasi yang tidak ternilai untuk menyempurnakan kertas ilmiah ini. Penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Bahaman Bin Abu Samah dan Tn. Sheikh Kamaruddin Bin Sheikh Ahamad selaku Ahli Jawatankuasa Penyeliaan yang juga banyak memberi tunjuk ajar, komen dan cadangan untuk menjayakan tesis ini.

Penghargaan dan jutaan terima kasih juga ditujukan kepada guru bahasa Cik Sakila Binti Abdul Wahad, Encik Koay Aun Chuan, Puan Nor-Ruzaida Binti Ahmad dan Cik Norahashimah Binti Abdul Wahab yang telah banyak membantu menyemak dan membetulkan tatabahasa serta penterjemahan soal selidik. Segala bantuan dan pertolongan dari Encik Nyai See Thai, Cik Teng Siew Lian dan Cik Tan Cheow Yum amat dihargai. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada semua pelajar Daerah Kulim/Bandar Baharu yang telah memberikan kerjasama untuk menjayakan kajian ini.

Di samping itu, tidak ketinggalan juga, penghargaan dan jutaan terima kasih ditujukan kepada ibu yang dikasihi Puan Lim Sow Bee serta abang, Ang Keng Lee yang telah banyak memberi dorongan serta galakkan dalam

menjayakan tesis ini. Akhir sekali, saya huluskan ribuan terima kasih kepada sesiapa sahaja yang telah memberikan bantuan dalam menjayakan tesis ini. Jasa kalian tetap dikenang sehingga akhir hayat.

Saya mengesahkan bahawa Jawatankuasa Pemeriksa bagi Ang Ha Loon telah mengadakan pemeriksaan akhir pada 18hb. Disember 2002 untuk menilai tesis Master Sains beliau yang bertajuk "Satu Tinjauan Tentang Motif Penglibatan Pelajar Sekolah Menengah Dalam Aktiviti Fizikal Di Daerah Kulim/Bandar Baharu, Kedah Darul Aman" mengikut Akta Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1980 dan Peraturan-Peraturan Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1981. Jawatankuasa Pemeriksa memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahkan ijazah yang tersebut. Anggota Jawatankuasa Pemeriksa adalah seperti berikut:

Habibah Elias, Ph.D.

Profesor

Jabatan Asas Pendidikan,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Pengerusi)

Mohd. Sofian Bin Omar Fauzee, Ph.D.

Jabatan Pengajian Perlakuan Dan Pergerakan Manusia,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Ahli)

Bahaman Bin Abu Samah, Ph.D.

Profesor Madya

Jabatan Pemajuan Profesional Dan Pendidikan Lanjutan,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Ahli)

Tn. Sheikh Kamaruddin Bin Sheikh Ahmad

Jabatan Pengajian Perlakuan Dan Pergerakan Manusia,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Ahli)


SHAMSHER MOHAMAD RAMADILI, PH.D.
Profesor/Timbale Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah,
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : 13 MAR 2003

Tesis ini telah diserahkan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi keperluan ijazah Master Sains. Anggota Jawatankuasa Penyelia adalah seperti berikut:

MOHD. SOFIAN BIN OMAR FAUZEE, Ph.D.

Jabatan Pengajian Perlakuan Dan Pergerakan Manusia,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Pengerusi)

BAHAMAN BIN ABU SAMAH, Ph.D.

Profesor Madya
Jabatan Pemajuan Profesional Dan Pendidikan Lanjutan,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Ahli)

TN. SHEIKH KAMARUDDIN BIN SHEIKH AHMAD

Jabatan Pengajian Perlakuan Dan Pergerakan Manusia,
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia.
(Ahli)



AINI IDERIS, Ph.D.,
Profesor/Dekan,
Sekolah Pengajian Siswazah,
Universiti Putra Malaysia

Tarikh : 8 MAY 2003

PERAKUAN

Saya akui tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli melainkan petikan dan sedutan yang telah diberi penghargaan di dalam tesis. Saya juga mengaku bahawa tesis ini tidak dimajukan untuk ijazah-ijazah lain di Universiti Putra Malaysia.



ANG HA LOON

Tarikh: 7/2/2003

ISI KANDUNGAN

	Muka Surat
ABSTRAK	i
ANSTRACT	iv
PENGHARGAAN	vii
PENGESAHAN	ix
PENGAKUAN	xi
ISI KANDUNGAN	xii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xvi
BAB	
1 PENDAHULUAN	
Pengenalan	1
Pernyataan Masalah	5
Objektif Kajian	9
Persoalan Kajian	9
Definisi Operasional	11
Aktiviti Fizikal	12
Motif Penglibatan	12
Peringkat Perubahan	
Kepentingan Kajian	13
Limitasi Kajian	15
Delimitasi Kajian	16
 2 SOROTAN LITERATUR	
Pengenalan	18
Faedah Penglibatan Dalam Aktiviti Fizikal	19
Faedah Psikologi	19
Faedah Epidomiologi	24
Kadar Penglibatan	28
Kajian Umum Tentang Motif Penglibatan	
Dalam Aktiviti Fizikal	32
Faktor Yang Menyebabkan Individu Tidak Melibatkan Diri	
Dalam Aktiviti Fizikal	42
Teori-teori Derkaitan	47
Teori Penilaian Kognitif	47
Teori Kognitif Sosial	50
Peringkat Perubahan	53
Psikometrik Soal Selidik Komponen PMQ	62
Komponen-komponen Soal-Selidik PMQ	67
Psikometrik Soal Selidik Komponen Peringkat Perubahan	73

3	METODOLOGI KAJIAN	
	Pengenalan	77
	Reka Bentuk Kajian	77
	Populasi Kajian	78
	Sampel Kajian	81
	Kerangka Konseptual Kajian	84
	Instrumen Kajian	86
	Kajian Rintis	88
	Analisis Reliabiliti PMQ dan SCI	91
	Pengumpulan Data	93
	Penganalisan Data	94
4	HASIL KAJIAN	
	Pengenalan	102
	Analisis Dapatan Kajian Secara Deskriptif	102
	Analisis Komponen Peringkat Perubahan	103
	Analisis Komponen Motif Penglibatan	105
	Analisis Perbezaan Motif Penglibatan dan Tahap Aktiviti	115
5	PERBINCANGAN	
	Ringkasan	122
	Perbincangan	124
	Peringkat Perubahan	125
	Motif Penglibatan	127
	Kesimpulan	138
	Sumbangan Dan Implikasi Kajian	142
	Cadangan	145
	Cadangan Program Aktiviti Fizikal	145
	Cadangan Untuk Kajian Lanjutan	151
	RUJUKAN	155
	APENDIK	
	Apendik A	Soalan Soal Selidik
	Apendik B	Penentuan saiz sampel berdasarkan formula Krejcie & Morgan
	Apendik C	Peringkat Perubahan Yang Berbentuk Spiral
	Apendik D	Aplikasi Peringkat Perubahan
	Apendik E	Kebenaran Menjalankan Penyelidikan
		Penulisan ilmiah
	BIODATA	187

SENARAI JADUAL

JADUAL	MUKA SURAT
1 Definisi dan peratus tahap aktiviti yang rendah di beberapa buah negara terpilih	31
2 Jumlah keseluruhan pelajar-pelajar Tingkatan 4 di Daerah Kulim/Bandar Baharu, Kedah Darul Aman	79
3 Populasi kajian berdasarkan faktor geografi di Daerah Kulim/Bandar Baharu, Kedah Darul Aman.	80
4 Penentuan saiz sampel berdasarkan formula Krejcia & Morgan (1970)	82
5 Persampelan rawak berlapis berasaskan sekolah sasaran dan Jantina	83
6 Reliabiliti instrumen PMQ dan SCI	92
7 Bilangan responden mengikut jantina	103
8 Bilangan responden mengikut tahap aktiviti	104
9 Taburan responden mengikut motif kemahiran/Pertandingan	106
10 Taburan responden mengikut motif status/pengiktirafan	107
11 Taburan responden mengikut motif pembebasan tenaga	108
12 Taburan responden mengikut motif atmosfera pasukan	109
13 Taburan responden mengikut motif penggabungan	110

14	Taburan responden mengikut motif kecergasan fizikal	111
15	Ujian-T perbandingan antara motif penglibatan mengikut jantina	114
16	ANOVA perbandingan antara motif kemahiran/pertandingan dan tahap aktiviti	116
17	ANOVA perbandingan antara motif pembebasan tenaga dan tahap aktiviti	117
18	ANOVA perbandingan antara motif kecergasan fizikal dan tahap aktiviti	118
19	ANOVA perbandingan antara motif atmosfera berpasukan dan tahap aktiviti	119
20	ANOVA perbandingan antara motif status/pengiktirafan dan tahap aktiviti	120
21	ANOVA perbandingan antara motif penggabungan dan tahap aktiviti	120

SENARAI RAJAH

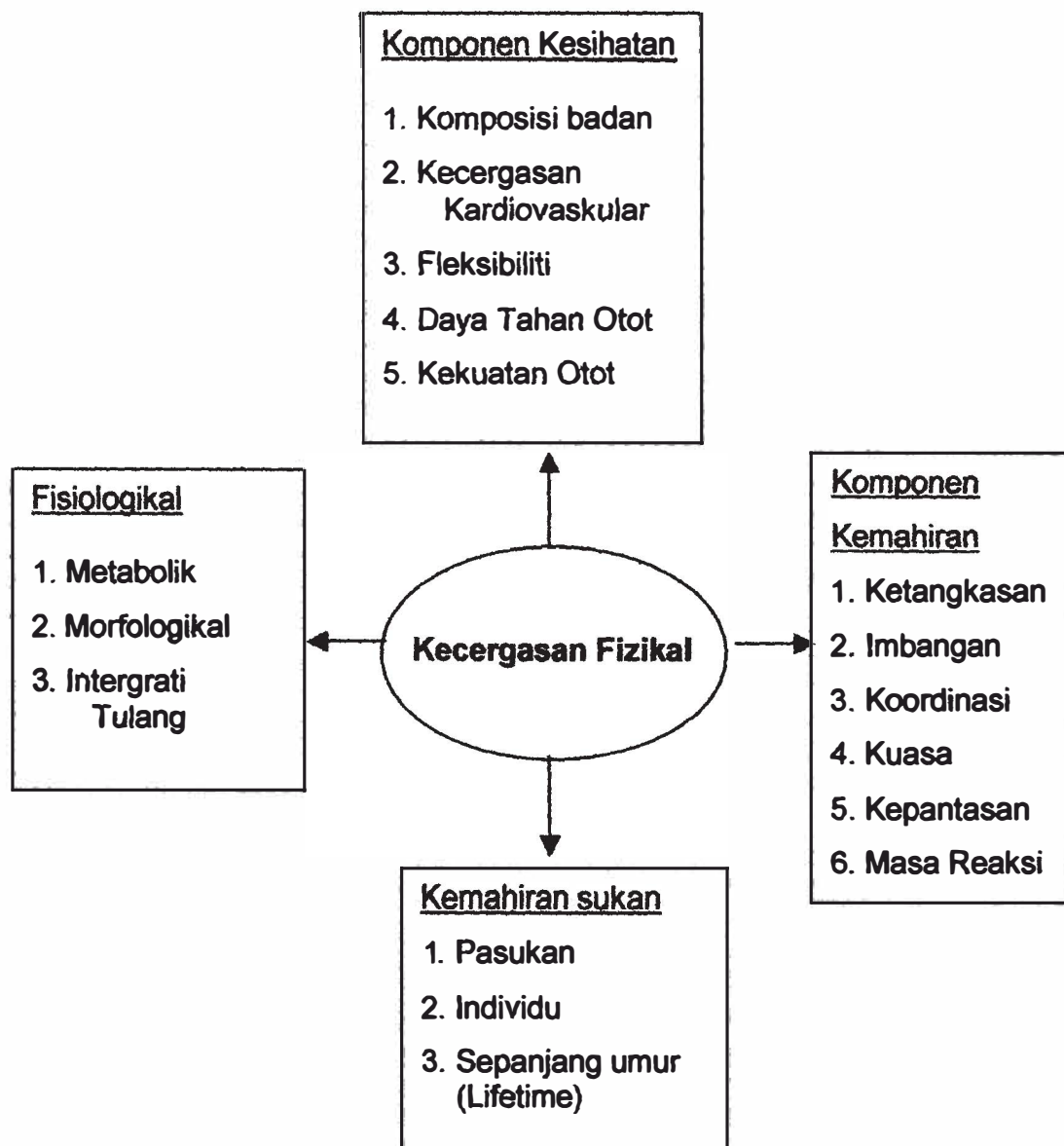
RAJAH	MUKA SURAT
1 Kecergasan fizikal dan istilah yang berhubung dengan kecergasan	2
2 Sub-kategori aktiviti fizikal	3
3 Tahap aktiviti di kalangan remaja di Kanada	29
4 Kerangka Konseptual kajian	85

BAB I

PENDAHULUAN

Pengenalan

Menurut Corbin dan Lindsey (1994), kecergasan fizikal ialah kemampuan badan untuk berfungsi dengan berkesan dan efektif untuk membantu individu menjalankan tugas harian. Secara langsung, kecergasan fizikal berkait rapat dengan kemampuan seseorang itu bekerja dengan efektif, menikmati masa kesengangan, menjadi sihat, mengelakkan diri daripada pelbagai penyakit seperti (darah tinggi, sakit jantung dan kegemukan) dan berupaya menghadapi situasi kecemasan. Secara tidak langsung, seseorang yang memiliki kecergasan fizikal yang baik akan mempunyai risiko yang rendah untuk mendapat penyakit, tiada masalah kesihatan dan mempunyai tenaga untuk menyertai dalam pelbagai aktiviti fizikal (Howley & Franks, 1997; Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard, et al. 1995). Sehubungan dengan itu, *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest* (2000), menyatakan kecergasan fizikal merangkumi komponen kesihatan, komponen kemahiran, fisiologikal dan kemahiran sukan (Lihat Rajah 1). Keseluruhannya, kecergasan fizikal ialah kemampuan seseorang menjalankan aktiviti harian dengan berkesan tanpa berasa letih, berkeadaan sihat, dapat mengelakkan diri daripada penyakit hipokinetik dan berupaya menghadapi situasi kecemasan (Corbin & Lindsey, 1994).

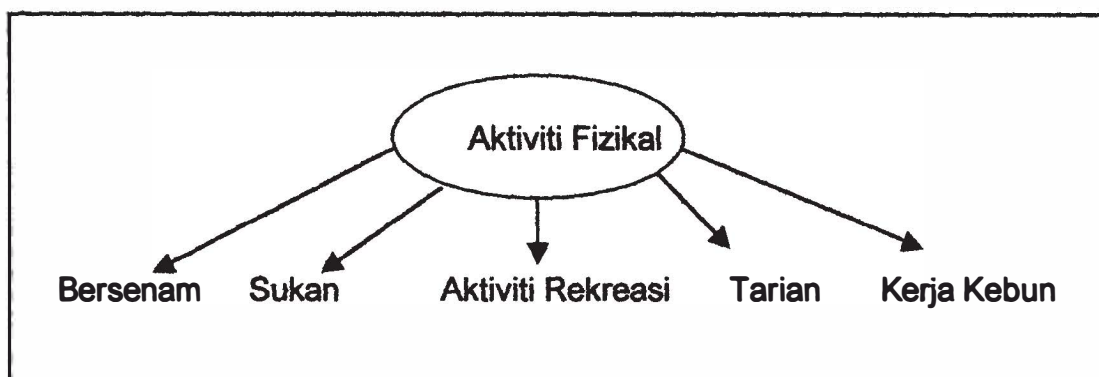


Rajah 1: Kecergasan Fizikal Dan Istilah Yang Berhubung Dengan Kecergasan.

Sumber:

Corbin, C. B., Franks, B. D. & Pangrazi, R. P. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. Series 3, No. 9* (March 2000) [On-line]. Available: <http://www.indiana.edu/~preschal/digests/digest.html>

Secara amnya, aktiviti fizikal ialah pergerakan anggota badan yang disebabkan oleh kontraksi otot dan tulang yang menghasilkan tenaga (Bouchard, Depres, & Tremblay, 1990; U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 1996). Sub-kategori aktiviti fizikal termasuklah melakukan senaman, sukan dan rekreasi, tarian dan lain-lain aktiviti yang menggerakkan anggota badan (Rajah 2). Kekerapan menjalankan aktiviti fizikal menyebabkan perubahan fisiologi dalam sistem badan seperti peredaran darah dan kontraksi otot-otot kecil dan besar dan seterusnya menghasilkan kecergasan fizikal yang optimum (Corbin & Lindsey, 1994).



Rajah 2: Sub-kategori Aktiviti Fizikal.

Sumber:

Corbin, C. B., Franks, B. D. & Pangrazi, R. P. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. Series 3, No. 9 (March 2000) [On-line]. Available: <http://www.indiana.edu/~preschal/digests/digest.html>

Penglibatan dalam aktiviti fizikal seperti bersukan dan bersenam bukan sahaja dapat menggalakkan gaya hidup sihat dan meningkatkan kualiti hidup kita, malah dapat mengelakkan penyakit hipokinetik iaitu penyakit akibat gaya hidup sedentari seperti penyakit jantung, 'low back pain' dan kegemukan (Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper & Gibbons, 1989; Corbin, Franks & Pangrazi, 2000; Corbin & Lindsey, 1994). Laporan *American Heart Association* (1997) juga menyatakan seseorang yang kerap menjalankan aktiviti fizikal mempunyai signifikan dengan faedah kesihatan termasuklah pengurangan dalam risiko penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular dan kegemukan.

Di samping itu, penglibatan dalam aktiviti fizikal juga dapat mengurangkan penyakit yang lebih kronik seperti kanser. Kajian Summerfield (1998) melaporkan aktiviti fizikal bukan sahaja dapat mengurangkan risiko kanser kolon, meningkatkan densiti tulang, mengawal berat badan malah dapat juga meningkatkan kesihatan mental seperti mengurangkan kebimbangan, mengurangkan stres, meningkatkan imej badan dan seterusnya meningkatkan kecergasan badan individu secara keseluruhan. Kajian Bouchard et al. (1990) dan Corbin dan Lindsey (1994), pula mendapati penglibatan seseorang dalam aktiviti fizikal perlu dititikberatkan dan dikekalkan kerana aktiviti ini boleh merehatkan tubuh badan dan mengawal emosi. Keseluruhannya, individu yang melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dapat memperoleh faedah dari segi kesihatan psikologi dan fisiologi. Aspek ini akan diterangkan dengan lebih terperinci di Bab II.

Pernyataan Masalah

Walaupun kajian telah menunjukkan banyak faedah dapat diperoleh melalui aktiviti fizikal, tetapi masih ramai yang tidak berminat untuk melibatkan diri dalam aktiviti tersebut (Pierson & Cloe, 1997). Keadaan ini disokong oleh statistik iaitu 25% daripada kanak-kanak di Amerika Syarikat tidak menjalankan aktiviti fizikal langsung (American Fitness Alliance, 1999). Selain itu, *Department of Health and Human Services* (1996) melaporkan hanya 16% populasi yang berumur 18 tahun dan ke atas menjalankan aktiviti fizikal yang konsisten (3 kali seminggu atau lebih; sekurang-kurangnya 20 minit setiap sesi) dan kadar penglibatan ini tidak berubah semenjak tahun 1991. Manakala pelajar gred 9-12 di Amerika Syarikat yang menjalankan kelas Pendidikan Jasmani di sekolah telah merosot dari kadar 42% pada tahun 1991 kepada 27% dalam tahun 1997.

Situasi yang sama juga berlaku di negara kita. Laporan dan kajian yang dijalankan oleh akhbar Nanyang Siang Pau (2000) menunjukkan bahawa bilangan penduduk Malaysia yang tidak aktif adalah tinggi iaitu 68.8% manakala hanya 31.2% daripadanya yang aktif menjalankan aktiviti fizikal. Daripada kenyataan di atas, dapatlah kita rumuskan bahawa penglibatan rakyat Malaysia dalam aktiviti fizikal masih di tahap yang kurang memuaskan. Situasi begini amat membimbangkan, kerana fenomena ini dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit kronik. Contohnya peningkatan bilangan pesakit-pesakit kardiovaskular daripada 80,377 orang pada tahun

1991 kepada 95,454 orang pada tahun 1995 manakala jumlah kematian akibat penyakit tersebut juga telah meningkat daripada 6,475 orang pada tahun 1991 kepada 7,071 orang pada tahun 1995 (Law Hieng Ding, 1998).

Di negara Jepun misalnya, amalan sedentari juga berlaku. Menurut Toshio Yamazaki (2000), hanya 13% daripada populasi penduduk yang berumur 20 tahun ke atas aktif mengamalkan senaman dan selebihnya adalah tidak aktif. Secara keseluruhannya, sama ada di negara barat mahupun di timur, statistik menunjukkan kadar penglibatan penduduk dalam aktiviti fizikal adalah rendah dan tidak menggalakkan iaitu masing-masing tidak melebihi 20%.

Bagi mengatasi masalah sedentari ini, golongan muda terutamanya pelajar-pelajar yang masih berada di alam persekolahan perlulah digalakkan secara meluas bukan sahaja untuk menjadikan aktiviti fizikal sebagai satu amalan harian tetapi juga menjadikan aktiviti fizikal sebagai satu gaya hidup untuk menghindari pelbagai penyakit hipokinetik dan kronik (Bouchard et al., 1990; Corbin, Lindsey & Welk, 2000; USDHHS, 2000). Golongan muda ini haruslah dititikberatkan kerana pola tingkah laku mereka itu akan mempengaruhi kesihatan apabila mereka dewasa kelak (Dishman & Dunn, 1988). Sallis dan Patrick (1994) juga berpendapat bahawa aktiviti fizikal patut dipromosikan di kalangan populasi pelajar sama ada di sekolah rendah mahupun di sekolah menengah kerana pelajar akan mengamalkan tabiat gaya hidup aktif ketika dewasa.

Menurut Campbell (1994), sistem persekolahan ialah konteks yang ideal untuk mempromosikan gaya hidup aktif. Justeru itu, beberapa strategi untuk mempromosikan aktiviti fizikal di kalangan populasi pelajar amat diperlukan. Antaranya termasuklah mengadakan aktiviti aerobik selama lima minit sebelum pelajar pulang ke rumah; menambahkan bilangan persatuan atau kelab sukan yang mengendalikan pelbagai aktiviti fizikal seperti kelab berjalan, kelab kayak, kelab senamrobik dan kelab tarian. Malangnya, kempen dan inisiatif yang diberikan sama ada melalui media massa yang bersifat pendidikan dalam usaha menarik minat pelajar untuk mengekalkan pelajar dalam aktiviti fizikal masih tidak membuahkan hasil (Knapp, 1988). Ini jelas terbukti apabila hanya satu perempat daripada pelajar sekolah tinggi di Amerika Syarikat melibatkan diri dalam kelas Pendidikan Jasmani dan hanya 19% pelajar aktif menjalankan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 20 minit pada setiap sesi semasa waktu Pendidikan Jasmani (USDHHS, 1996).

Oleh yang demikian, demi meningkatkan kadar penglibatan, Prochaska dan DiClemente (1983) telah memperkenalkan satu model psikologi, iaitu model peringkat perubahan (Stages of Change Model). Pada asasnya model ini digunakan untuk meninjau tabiat pengurangan merokok, alkohol dan dadah, tetapi telah diubahsuaikan oleh Marcus dan Simkin (1993) untuk mengkaji tahap aktiviti fizikal. Model ini antara lain mempromosikan pelbagai tingkah laku kesihatan di samping mengutarakan aksi dan corak tingkah laku yang digunakan untuk menentukan tahap aktiviti fizikal pelajar-pelajar berada. Terdapat lima peringkat perubahan iaitu: prakontemplasi, kontemplasi,